

Réduction des risques spécifiques au cannabis

Le cannabis est une **plante psychotrope** dont le principe actif majeur est le **Tétrahydrocannabinol (THC)**. On le trouve sous **trois formes** : **fleurs séchées** (weed, beuh) avec un taux de THC d'environ 10-15%, **résine** (shit, haschich) environ 20-25% de THC et **huile** (BHO, Wax) environ 80% de THC.

Le cannabis est illégal : sa possession, consommation, production, vente sont interdites. La simple consommation peut être réprimée d'une peine pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 3750€ d'amende.

Le produit

- **Renseigne-toi** au maximum sur le produit (origine, puissance).
- Commence par **tester une petite quantité**.
- Évite de **retenir la fumée dans tes poumons**, plus tu inspires profondément, plus la fumée augmente les effets est une **intox** —> cela n'**augmente pas du tout les effets**.
- **Passer à la vaporisation** : pas de combustion et donc pas de goudrons.

- Pour éviter les risques de dépendance, mieux vaut ne pas consommer **plusieurs jours d'affilée**. Pense à espacer tes consos.
- Si tu le fumes, **évite de laisser consumer ton joint inutilement** pour ne pas avoir à le rallumer.
- Évite de consommer **plusieurs produits en même temps**. Le mélange de substances différentes **multiplie les risques**. Par ex: le **cannabis potentialise les effets** de l'ecstasy, du LSD, de la kétamine (le plateau augmente et/ou il y a une remontée d'effets pendant la descente). Évite aussi l'alcool et le cannabis : c'est un cocktail explosif.
- **Si tu assistes à un badtrip** : reste avec la personne et fais lui boire de l'eau. Ne la plonge pas dans le noir complet, mais plutôt avec une lumière douce. Il ne faut pas non plus mettre de musique trop forte. Tu peux la coucher sur le côté, et lui dire de respirer bien profondément.
- Si le malaise dure plus de 24h, vois avec un médecin.
- Si tu es **enceinte** : évite de fumer. Évite également si tu **allaites** car la substance passe dans le lait.
- Pense à bien **nettoyer ton matos**.
- Il est préférable de **retarder** les premières consommations (complexité de l'adolescence et maturation du système nerveux central)

Document créé par :



coordination@orangebleue.org

Le Forum d'entraide : www.psychoactif.org

Ecoute Cannabis : 0 980 980 940

Autres : **Techno +, ASUD, Principes Actifs...**

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.



www.collectif-orange-bleue.com



<https://www.facebook.com/orangebleue.rdr/>

CANNABIS

Les effets

Les effets ressentis dépendent de **plusieurs facteurs** : le **taux de THC** du produit, le **contexte** et le **mode de consommation**. Lorsqu'il est fumé, ils peuvent durer entre **45 minutes et 2 h 30**.

—> **Si tu conduis**, il faut savoir que le **seuil de détection est beaucoup plus long que le seuil d'effets** : le cannabis peut être, en théorie, détecté dans la salive jusqu'à 24h après le dernier joint. Cela dépend de la quantité et fréquence de ta conso, de ton métabolisme, ton poids, ton âge, ton état de santé. A savoir que les consommateurs réguliers sont susceptibles d'être positif plus longtemps !

La dépendance au cannabis existe (elle est seulement psychique) mais elle varie selon chacun. La tolérance au cannabis s'installe vite mais elle s'estompe vite. Il existe des **syndromes de manque avérés**. En général, l'arrêt du cannabis peut perturber le sommeil, et peut provoquer des changements d'humeur allant jusqu'à l'irritabilité.

Le cannabis peut révéler des problèmes psychiatriques (schizophrénie). Attention : le cannabis **ne rend pas** schizophrène, mais si on a des prédispositions, il peut **révéler** la maladie.

A haute dose, le cannabis est source d'hallucinations.

Les modes d'utilisation (inhalation)

Joint

La montée est rapide car le THC passe en quelques secondes dans le sang. Les effets vont disparaître au bout d'une à trois heures.

Un joint (cannabis et tabac) est beaucoup **plus cancérigène** que le tabac seul. Ce n'est pas du au cannabis lui-même, mais à l'addition des deux substances et le fait de le fumer. Le THC dilate les bronches.

L'utilisation de **filtres** pour cigarette à rouler, ou bien de filtres de cigarettes industrielles est encouragée (le THC n'est pas arrêté par un filtre, il est trop fin !)

A moins de ne pas avoir de filtre, prends un carton net de toute impureté, évite le papier glacé, pellicule ou les cartons magnétisés (ticket de bus / métro).

Bang ou pipe à eau

La montée est rapide : on parle d'un flash/shoot, ce qui augmente le risque de craving. Si tu fabriques ton bang toi-même, évite les matières toxiques (plastique, colle...). Evite de rallumer un joint ou un bang étéint, à cause des goudrons qui sont nocifs, du à la combustion. Comme le joint, s'il est fumé avec du tabac, le bang est mauvais pour la gorge et les bronches.

Le dabbing

Cette nouvelle technique consiste à consommer uniquement des **concentrés** de cannabis à l'aide d'une pipe à eau appelée dabber.

La vaporisation

Cette méthode est une technique efficace de RDR : tu n'inhalas pas les produits toxiques liés à la combustion ! Par contre, tu auras besoin d'une dose plus faible comparé à un joint, ce qui peut conduire à augmenter la fréquence de conso.

Le cannabis de synthèse

Le **cannabis de synthèse** est à éviter. Il se présente sous forme de poudre blanche et est plus puissant que le THC naturel. On peut trouver énormément d'appellations différentes au cannabis à d'autres plantes (spice, gorilla...). Il s'achète principalement sur le net et le darknet.

Les **effets indésirables** peuvent être très puissants avec le cannabis de synthèse : tachycardie, anxiété, nausées, pertes de connaissance.

Pour **éviter un maximum de risques**, il est préférable de ne **pas en consommer**. Si jamais, uniquement le consommer sous forme de joint (bannir tout autre mode d'utilisation). Il est différent du THC car

Le CBD

Avec le THC, le **CBD** (cannabidiol) est l'un des cannabinoïdes majeurs présents dans le cannabis. Cependant, il n'a **pas l'effet perturbateur et euphorisant du THC** mais il a des **vertus apaisantes et thérapeutiques** (relaxant musculaire, anxiolytique, anti-inflammatoire) efficaces et conseillées pour le traitement de cancer, épilepsie, dépression, Alzheimer, etc. Ses effets anxiolytiques et décontractants tempèrent avec les effets anxio-gènes du THC.

Il existe sous **différentes formes** : fleur, huile, e-liquide, crème, cristaux, cire. Il existe un flou juridique autour du CBD : il est légal, cependant il est interdit de mentionner toutes indications thérapeutiques ou médicales. De plus, les fleurs de chanvre à fort taux de CBD même avec un taux de THC ne dépassant pas 0,2 % ne peuvent être commercialisées.

Les modes d'utilisation (ingestion)

Space cake, bhang

Le cannabis peut être ingéré lorsqu'il est cuisiné. Transformé en une sorte de beurre, appelé beurre de Marrakech il est inséré dans les préparations culinaires.

Ne jamais reprendre un space cake sans avoir les effets de la première ingestion

Effets hallucinogènes ++ prononcés : Bad trips violents et fréquents

Montée des effets après ingestion : environ 1 heure ou 2 (cela dépend de quand a mangé la personne)

Plusieurs heures d'effets (en fonction de la quantité et si on est raffi ou non au produit) : cela peut durer jusqu'à 10h

Les badtrips liés à l'ingestion sont puissants. Les témoignages évoquent des malaises, un sentiment de morbidité possible et de la tachycardie.